

# おひさまだより 3月

3月3日のひな祭りは「桃の節句」と言われ、女の子の健やかな成長を祈る行事です。

食べ物も古くから伝わるお祝いの料理があります。

菱餅は緑、白、ピンクの3種類から出来ていて

緑(よもぎ)・・・長寿・健康・草萌える大地

白(ひしの実)・・・清浄・純白の白

ピンク(くちなし)・・・桃の花(魔除け)

を表しています。

菱餅の色を出すために使っている食材は

よもぎ・・・増血作用

ひしの実・・・血圧を下げる効果

くちなし・・・解毒作用

です。現在は着色料などで色を

付けているものもありますが、もともとは食材の栄養効果と

色の意味を兼ね備えて作られていました。

娘の健康長寿を願う気持ちが表れている1品ですね。

また、ひな祭りで白酒を飲む習慣もありますが、最近では糀から作る「甘酒」が飲む点滴として注目されています。

これは麹菌が持つ酵素が

● 消化吸収を助ける

● 体の中にある酵素の働きを助ける補酵素がたくさん含まれている

● 必須アミノ酸という、人体に必要不可欠のたんぱく源が豊富

● 美白効果や抗酸化作用のある物質が含まれている

など、健康につながる栄養素や効果が認められているからです。この甘酒はアルコールが入っている甘酒と異なり、小さな

お子様から高齢の方まで幅広く飲むことができます。

今の時期から花粉症が気になる方も多いと思います。

発酵食品は腸内環境を整え、腸内環境が整うとアレルギー

反応も緩和されると、言われている為、味噌やぬか漬けなどの発酵食品と共に甘酒も生活に少量ずつ取り入れてみて下さい。

最後に、この時期は三寒四温と言って、暖かくなっても寒くなり、寒い日が続いたと思ったら暖くなる という寒暖差を繰り返す

時期です。その気温差に体が付いていけず、体調を崩される方が多いので、体温調節のしやすい服装を心がけ、健康で

過ごしてください！

